



Notfälle und Sofortmaßnahmen

Sonnenstich – Bei starken Symptomen
Notarzt verständigen

Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit,
- Erbrechen und Bewusstseinsstrübung

Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

Hitzschlag – Notarzt verständigen

Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinsstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

Hitzekollaps – Notarzt verständigen

Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- Überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige Flüssigkeit geben

WICHTIGE RUFNUMMERN

Notruf:
112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
116 117

Hitzewarnsystem
des Deutschen Wetterdienstes:



<https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html>

HERAUSGEBER

Landkreis Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15
86899 Landsberg am Lech

Fachstelle Klimaschutz
Telefon 08191 129-1503
klimaschutz@lra-ll.bayern.de
www.klimaschutz-landkreis-landsberg.de

Koordinationsstelle Senioren
Telefon 08191 129-1273
senioren@lra-ll.bayern.de
www.landkreis-landsberg.de/senioren



SOMMER HITZE*



**So schützen Sie Ihre
Gesundheit bei hohen
Temperaturen.**



KLIMA FIT
Gesund durch den Sommer

Landkreis
Landsberg am Lech



Klimawandel: Extremwetter gefährdet unsere Gesundheit

Die globale Klimaerwärmung wirkt sich auch zunehmend auf das Wetter bei uns vor Ort aus. Extremwetterereignisse wie langanhaltende Hitzewellen nehmen künftig zu.

Unsere Sommer werden immer heißer!

Dieser Flyer zeigt Ihnen auf, wie Sie sich und die Menschen in Ihrem Umfeld schützen und im Ernstfall reagieren können.



Besonders gefährdete Personen sind:

- **Senioren** ab 65 Jahren
- Säuglinge und **Kleinkinder** bis 4 Jahre
- Menschen mit **Unterstützungs-/ Pflegebedarf**
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Mitbürger mit **kognitiven Einschränkungen**
- Personen die schwere **körperliche Arbeit** verrichten
- **Drogen-** und **Alkohol**konsumenten
- Patienten nach **Operationen**
- Patienten mit regelmäßiger Einnahme von Medikamenten wie Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende **Medikamente**



Prävention - Was können Sie tun?

ESSEN UND TRINKEN

- Auf **Flüssigkeitszufuhr** achten (täglich min. 1-2 Liter Flüssigkeit)
- **Regelmäßig trinken** - Trinkwecker stellen!
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee vermeiden
- **Leichte Kost**: Früchte, Salate, Gemüse
- Auf Versorgung mit **Salz** achten



KÖRPER KÜHL HALTEN

- Kurz ab duschen, **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt zusätzlich
- **Kaltes Armbad** im Waschbecken
- Kühlende **Fußbäder** im Sitzen
- **Feuchte Umschläge** in den Nacken, auf die Arme und Beine legen
- Draussen leichte, luftige **Kleidung** und eine Kopfbedeckung tragen
- **Bettwäsche** den Temperaturen anpassen
- **Überhitzung** durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden



WOHNBEREICH KÜHL HALTEN



- **Nachts lüften**
- Morgens Wohnung **schattieren** - Rollläden und Markisen außen besser geeignet als Vorhänge innen
- Im **kühleren Teil der Wohnung** aufhalten (z.B. Nordseite)
- **Feuchte Tücher** aufhängen (Verdunstungskälte nutzen)
- **Hauswände dämmen**
- **Fassadenbegrünung** pflanzen

VERHALTEN ANPASSEN

- Einkäufe, Spaziergänge etc. am **Morgen** oder am **Abend** tätigen
- **Schattige Orte** aufsuchen (Wälder und Parks)
- Körperlich belastende Tätigkeiten **verschieben**
- **Unterstützung** holen



WEITERE MASSNAHMEN

- Achten Sie bei sich und anderen auf Symptome einer erhöhten Hitzebelastung
- Nutzen Sie das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes